

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 5 KOTA BANJARMASIN

Achmad Ikhtiar Fahrurrazi, Tri Irianto, dan Edwin Wahyu Dirgantoro
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
tyarfahrurrazi@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana tingkat kesegaran fisik terutama aspek durasi olahraga pada peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin yang berjumlah 100 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Dapat diartikan dalam penelitian ini, survei sebagai cara atau metode untuk bisa mendapatkan data dengan teknik tes TKJI untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan angket untuk menganalisis mengapa peserta didik tersebut menjadi tidak bugar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 peserta didik, dan yang menjadi sampel 100 peserta didik. Hasil penelitian pada tes TKJI dan pembagian angket masih banyak peserta didik yang durasi olahraganya kurang dalam melakukan suatu kegiatan olahraga baik itu pada saat didalam kegiatan sekolah maupun pada saat di luar kegiatan sekolah. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa rata-rata masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T dan Durasi Olahraga

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness from the aspect of exercise of SMP Negeri Kota 5 Banjarmasin, totaling 100 Students. This study uses descriptive and quantitative methods. Indeed this study can interpret, survey as a way or method to be able to get data with the tkji test technique to calculate the level of physical fitness of students and a questionnaire to analyze why these students become unfit. The population in this study amounted to 100 students and the sample was 100 students. The results of the research on the TKJI test and the distribution of questionnaires, there were still many students whose duration of exercise was lacking in carrying out a sports activity, both during school activities and outside school activities. So this study shows that for the level of physical fitness in students of SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin, it shows that the average is in the poor category.

Keywords : Physical Fitness, The TKJI Theory, and Exercise Duration

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani merupakan suatu bentuk usaha untuk menumbuhkan kondisi kesehatan tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah harus difasilitasi untuk mendukung tercapainya proses belajar yang optimal. Karena peserta didik yang sehat secara fisik dapat mahir mengerjakan tugas. Kebugaran fisik erat kaitannya dengan kondisi fisik peserta didik. Jika

kebugaran fisik baik, peserta didik cenderung dalam kondisi fisik yang baik. Menurut Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 dalam (Irianto and Esa 2013) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dan terbiasa mengembangkan kebugaran fisik, versi berbadan sehat, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, sikap moral, dan gaya hidup yang sehat, serta dimaksudkan untuk mengembangkan aspek implementasi. Mengembangkan lingkungan yang bersih melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani memberi anak-anak kesempatan untuk belajar tentang berbagai kegiatan yang menumbuhkan dan mengembangkan implisit fisik, mental, sosial, emosional dan moral mereka (Paturusi 2012). Kegiatan sepulang sekolah peserta didik yang berbeda, termasuk dalam olahraga seperti futsal, rugby, bola basket, bersepeda, dan jogging. Namun pada kenyataannya, dengan kemajuan teknologi terdepan, berolahraga hari ini dapat menurunkan tingkat aktivitas anak Anda. Dari bangun hingga tidur, mereka selalu mengikuti kemajuan teknologi seperti game. Anak-anak usia SMP perlu memproses gerakannya, namun hal ini dapat menyebabkan peserta didik menjadi malas dalam bergerak dan akhirnya dapat salah menempatkan keterampilan gerakannya, sehingga peserta didik mendapat dampak negatif.

Berdasarkan besarnya manfaat kebugaran jasmani tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di analisis dari aspek durasi olahraga yang ada pada peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin, agar dapat mengetahui peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin apakah memiliki kebugaran jasmani yang bagus ataupun tidak agar dapat mendukung kualitas prestasi akademik maupun non akademik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari aspek durasi di SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin.

Kebugaran adalah aspek fisik dari kesehatan secara keseluruhan yang memberi seseorang kemampuan untuk membimbing kehidupan yang produktif dan menyerap dalam aktivitas fisik lainnya tanpa menyebabkan kelelahan (Widiastuti 2015). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah serangkaian tes lapangan yang mengukur posisi kebugaran jasmani yang dibagi menjadi empat kelompok usia (usia 6–9, 10–12, 13–15, dan 16–19 tahun). Ini terdiri dari lima subtes meliputi lari jarak pendek, gantung siku tekuk/angkat tubuh, baring duduk, loncat vertikal dan lari jarak menengah. (Kemendiknas 2010a).

Kebugaran jasmani menerapkan prinsip F.I.T.T. yaitu (Frequency, Intensity, Time dan Type). Penelitian ini lebih berfokus pada aspek Durasi (Time). Durasi atau lama gerak dalam latihan fisik disebut waktu. Waktu yang dibutuhkan selama latihan atau olahraga adalah 30-45 menit tidak termasuk pemanasan dan pendinginan. Pengertian waktu adalah jumlah waktu latihan yang akan dilakukan. Durasi latihan fisik per orang ada 10 menit per sesi pelatihan, dengan minimal 30 menit per hari. Olahraga lebih efisien semakin lama dan semakin sering dilakukan saat aktivitas masih dalam batas yang dapat diterima.

Menurut Edward et al, 2012; Robert, 2002 dalam (Hadafi Fitri, Abdul Hafidz dan Ardyansyah 2014) Waktu, atau durasi, mengacu pada jumlah menit bahwa suatu kegiatan dilakukan itu harus direkam setiap hari. Selanjutnya, waktu menghabiskan berolahraga dapat dipertimbangkan dalam berbagai cara: durasi setiap melakukan latihan, durasi intervensi atau total volume latihan, yaitu waktu kumulatif yang dihabiskan berolahraga selama intervensi. Durasi latihan dalam detik / menit / jam aktivitas fisik per sesi. Prinsip F.I.T.T. mengharuskan anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas berkelanjutan yang berlangsung setidaknya 30 hingga 60 menit di area jantung yang ditargetkan setidaknya tiga kali seminggu. Anak-anak diharapkan ingin aktif. Cara sederhana adalah mendorong anak-anak untuk berolahraga secara teratur.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan penelitian survei.

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin dan sampel sebanyak 100 orang. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah *sampling purposive* (Sugiyono, 2019 : 16-17). Teknik pengambilan data menggunakan sampel pertimbangan, yang hanya peserta didik putera dan puteri berusia sekitar 13-15 tahun, untuk mewakili masing-masing sekolah.

Instrumen Penelitian

Tes yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tes TKJI (Hartono dkk, 2013:37)
Untuk Peserta didik laki-laki yaitu :
 - a. Sprint 50 meter.
 - b. Gantung selama 60 detik.
 - c. Baring duduk selama 60 detik.
 - d. Loncat vertikal.
 - e. Lari 1 kilometer.

Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Umur 13 sampai 15 Tahun Peserta Didik Laki-laki (Kemendiknas 2010b)

No	Sprint 50 Meter	Gantung Selama 60 Detik	Baring Duduk Selama 60 Detik	Loncat Vertikal	Lari 1 Kilometer	Nilai
1	10,4" – dst	0 – 1	0 – 7	Sd 30	6'05" dst	1
2	8,8-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
5	S.d - 6,7"	16 - Keatas	38 – Keatas	66 – Keatas	s.d – 3'04"	5

Untuk Peserta didik perempuan yaitu :

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung siku tekuk (tahan pull up) berapa lama bertahan.
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik.
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 800 meter

Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Umur 13 sampai 15 Tahun Peserta Didik Perempuan (Kemendiknas 2010b)

No	Sprint 50 Meter	Gantung Tekuk Siku	Baring Duduk Selama 60 Detik	Loncat Vertikal	Lari 1 Kilometer	Nilai
1	12,0" – dst	0" – 2"	0 – 2	20 dst	6'41" dst	1
2	10,0"-11,9"	3" – 9"	3 - 8	21 – 29	4'59"-6'40"	2
3	8,8" - 9,9"	10" – 2"	9 -18	30 – 38	3'56"-4'58"	3
4	7,8" - 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07"-3'55"	4

5	S.d - 7,7''	41 – Keatas	28 – Keatas	50 – Ketas	s.d – 3'06''	5
---	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	---

2. Angket atau Kuesioner

Tabel 3. Angket untuk Aspek Durasi (terpisah dari aspek lain)

Durasi	Waktu yang diperlukan dalam kegiatan	20, 21, 25	20) Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya a) 3 jam pelajaran = 120 menit b) 2 jam pelajaran = 80 menit c) 1 jam pelajaran = 40 menit
	Pembagian waktu dalam kegiatan	22, 23, 24	21) Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam pjok/aktivitas fisik/olahraga a) Kurang 10 menit b) Antara 10 sampai 20 menit c) Antara 20 sampai 30 menit d) Lebih dari 30 menit 22) Jika anda bergerak secara selang-seling antara aktif-pasif a) 1 menit bergerak 1 menit istirahat b) 3 menit bergerak 3 menit istirahat c) 5 menit bergerak 5 menit istirahat d) 5-10 menit bergerak dan 5-10 menit istirahat e) Lebih 10 menit bergerak dan lebih 10 menit juga istirahat 23) Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman a) Kurang 30 detik bergerak dan istirahat lebih 3 menit menunggu b) 30-60 detik bergerak dan istirahat lebih dari 5 menit tunggu giliran c) Bergerak lebih dari 1 menit tetapi hanya 1 kali dilakukan d) Bergerak lebih dari 1 menit dan dilakukan beberapa kali pengulangan 24) Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan a) Kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang b) Setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang 25) Total lama berlatih/aktifitas fisik/olahraga a) Maksimum 10 menit b) Antara 10 sampai 30 menit c) Antara 30 sampai 60 menit d) Lebih dari 60 menit

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini berupa hasil TKJI untuk peserta didik yang berada di usia 13 sampai 15 tahun, tes ini terdapat 5 jenis subtes, yaitu: (1) Sprint 50meter, (2) gantung badan untuk peserta didik laki-laki dan gantung tekuk siku untuk peserta didik perempuan, (3) baring duduk selama 60 detik, (4) loncat

vertikal, (5) lari 1 kilometer peserta didik laki-laki dan lari 800meter peserta didik perempuan. Selanjutnya nilai masing- masing hasil tes yang telah dilakukan baik putra maupun putri dijumlahkan dan kemudian dicocokkan dengan Norma TKJI sehingga diperoleh hasil dan tingkat kesegaran jasmani dari sampel tersebut baik putra maupun putri. Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin Tahun Ajaran 2021/2022.

Tabel 4. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putra dan Putri (Kemendiknas 2010b)

No	Total Nilai	Kategori
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)
2	10 – 13	Kurang (K)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	18 – 21	Baik (B)
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)

Tabel 5. Jumlah Klasifikasi TKJI Peserta Didik Putra

No	Nama	Total	Klasifikasi
1	A. Bintang Al-Akbar	13	Kurang
2	Abdi	13	Kurang
3	Ahmad Azmi	12	Kurang
4	Almaliki	15	Sedang
5	Annur Firdaus	16	Sedang
6	Azwar Nahlie	12	Kurang
7	Dafa Athaya Maulidi	10	Kurang
8	Darrell Raissa	12	Kurang
9	Maulana Ilyas	14	Sedang
10	M. Aerlangga Nor Rahman	10	Kurang
11	Muhammad Agus Maulana	15	Sedang
12	Muhammad Arfiansyah	17	Sedang
13	Muhammad May Zaky	13	Kurang
14	Muhammad Noval	20	Baik
15	Tri Setya Maulana	11	Kurang
16	Firza Alfatiha	15	Sedang
17	M. Rizal Ashaufi	15	Sedang
18	M. Aulia Rahman	15	Sedang
19	M. Bumi Ganesha	12	Kurang
20	M. Iqbal Syabannoor	14	Sedang
21	M. Nabil Ramadhan	9	Kurang Sekali
22	M. Rizki	15	Sedang
23	Nolan Rahman	9	Kurang Sekali
24	Novandra Eka	16	Sedang
25	Nutfi Syafawi	20	Baik
26	Prastyo Dwi Merdi Utomo	8	Kurang Sekali
27	Deddy Akhlan	15	Sedang
28	Hamim Yahya	12	Kurang
29	M. Denny Pramudya Kurniawan	10	Kurang
30	Muhammad Akbar	15	Sedang

31	Muhammad Aktarul Zikri	14	Sedang
32	Muhammad Arifin Syifa	12	Kurang
33	Muhammad Derajar Agung Nugraha	14	Sedang
34	Muhammad Fadillah	15	Sedang
35	Muhammad Lutfi	12	Kurang
36	Muhammad Nur Rahman	7	Kurang Sekali
37	Muhammad Ryan Alfiannor	14	Sedang
38	Rahmat Nur Rajab	14	Sedang
39	Ahmad Rayhan Z	15	Kurang
40	Al Furqon Saud Maruli Namora	16	Sedang
41	Alan Julistian	11	Kurang
42	Apriangga Romansa Akmal	15	Sedang
43	Febriansyah	19	Baik
44	Gt. Muhammad Rasyid	18	Baik
45	I Gede Ramanuja Dasa	18	Baik
46	Muhammad Fahri	12	Kurang
47	Muhammad Rafi Wardani	15	Sedang
48	Muhammad Rendrahadi Saputra	18	Baik
49	Muhammad Ridho	16	Sedang
50	Ramadhani	18	Baik

Tabel 6. Jumlah Klasifikasi TKJI Peserta Didik Putri

No	Nama	Total	Klasifikasi
1	Ardhela	9	Kurang Sekali
2	Dessy Arianti Dina	12	Kurang
3	Ela Noval Putri G	12	Kurang
4	Gusti Noor Syifa Hayati	9	Kurang Sekali
5	Naazira	12	Kurang
6	Najwa Rahmah	9	Kurang Sekali
7	Nanda Rizky Aulia	13	Kurang
8	Natasya Lidya Putri	8	Kurang Sekali
9	Quriatul Maftuhah	8	Kurang Sekali
10	Raihana	14	Sedang
11	Siti Aisyah	9	Kurang Sekali
12	Siti Nayla Azzahra	12	Kurang
13	Zahra Yusliana	14	Sedang
14	Agustina	8	Kurang Sekali
15	Anjely Kamila	8	Kurang Sekali
16	Dayita Azalia Azhari	11	Kurang
17	Hidayah	11	Kurang
18	Hilaliah	14	Sedang
19	Lisa Purwaningsih	12	Kurang
20	Norhalisa	10	Kurang
21	Puteri Camelia	9	Kurang Sekali
22	Ria Lyra	13	Kurang
23	Siti Aminah	8	Kurang Sekali
24	Tiara Ayudya Salsabila	9	Kurang Sekali

25	Vina Fatimah	8	Kurang Sekali
26	Bunga Nurhaliza	11	Kurang
27	Dewi Fajrina	11	Kurang
28	Istiqomah	6	Kurang Sekali
29	Latifah	12	Kurang
30	Mida Amalia	10	Kurang
31	Nadira Putri Ashari	11	Kurang
32	Nazwa Alfia M	15	Sedang
33	Nia Damayanti	14	Sedang
34	Novi Kumala Sari	12	Kurang
35	Nur Mahya Insiroh	6	Kurang Sekali
36	Nur Maulidya Azizah	16	Sedang
37	Nurlaila Salsabila	12	Kurang
38	Nur Lela	9	Kurang Sekali
39	Yulianti Isabel	9	Kurang Sekali
40	Alvia Adha Musyarofah	9	Kurang Sekali
41	Dina Aulia Safitri	11	Kurang
42	Erliani	17	Sedang
43	Istighna Alayya	16	Sedang
44	Maryam Yasya Muslimah	15	Sedang
45	Maulidya	14	Sedang
46	Putri Sari Dewi	9	Kurang Sekali
47	Siti Masitah	12	Kurang
48	Syafa Riski Ramadhana	10	Kurang
49	Syalsa Bella Putri	12	Kurang
50	Yumna Fadhila	8	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil penghitungan dan nilai klasifikasi data di atas, peserta didik dengan skor tertinggi adalah 20 yang memiliki klasifikasi kebugaran jasmani yang “Baik”, dan peserta didik dengan skor terendah adalah 7 yang memiliki klasifikasi kebugaran jasmani “Kurang Sekali”.

Tabel 7. Jumlah Responden Angket/Kuisisioner Peserta Didik

No	Pertanyaan	Jumlah Sampel
1	Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya	
	a. 3 jam pelajaran = 120 menit	27
	a. 2 jam pelajaran = 80 menit	44
	b. 1 jam pelajaran = 40 menit	35
2	Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam PJOK/aktivitas fisik/olahraga	
	a. Kurang 10 menit	8
	b. Antara 10 sampai 20 menit	24
	c. Antara 20 sampai 30 menit	42
	d. Lebih dari 30 menit	28
3	Jika anda bergerak secara selang -seling antara aktif-pasif	
	a. 1 menit bergerak 1 menit istirahat	15
	b. 3 menit bergerak 3 menit istirahat	6
	c. 5 bergerak 5 menit istirahat	22

	d. 5-10 menit bergerak dan 5-10 menit istirahat	35
	e. Lebih 10 menit bergerak dan lebih 10 menit juga istirahat	26
4	Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman	
	a. Kurang 30 detik bergerak dan istirahat lebih 3 menit menunggu	23
	b. 30-60 detik bergerak dan istirahat lebih dari 5 menit tunggu giliran	31
	c. Bergerak lebih dari 1 menit tetapi hanya 1 kali dilakukan	28
	d. Bergerak lebih dari 1 menit dan dilakukan beberapa kali pengulangan	24
5	Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan	
	a. Kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang	59
	b. Setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang	46
6	Total lama berlatih/aktivitas fisik/olahraga	
	a. Maksimum 10 menit	23
	b. Antara 10 sampai 30 menit	36
	c. Antara 30 sampai 60 menit	38
	d. Lebih dari 60 menit	8

Berdasarkan hasil dari responden peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin melalui kuisiонер google form teori FITT dari aspek durasi olahraga, banyaknya responden yang mengisi kuisiонер sebanyak 100 peserta didik dengan 50 putri dan 50 putra.

Tabel 8. Klasifikasi dan Persentase Tes TKJI

TES TKJI						
No	Interval			Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	%
1	22	-	25	Sangat Baik	0	0,0%
2	21	-	18	Baik	7	7%
3	14	-	17	Sedang	32	32%
4	10	-	13	Kurang	38	38%
5	5	-	9	Kurang Sekali	23	23%
Total					100	100%

Berdasarkan data di atas, tingkat kebugaran fisik peserta didik SMP Negeri 5 Banjarmasin secara keseluruhan untuk tahun ajaran 2021/2022 adalah 23 orang (23%) pada kategori "Kurang Sekali". 38 orang (38%) dinilai "Kurang", 32 orang (32%) dinilai "Sedang", 7 orang (7%) dinilai "Baik", 0 siswa (0%) sebagai "sangat baik". Bisa disimpulkan yakni tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin Tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dalam klasifikasi "Kurang".

PEMBAHASAN

Dari data kuisiонер yang telah diperoleh terdapat banyak peserta didik yang mengikuti Pelajaran PJOK dengan waktu 2 Jam Pelajaran/80 Menit, untuk lamanya bergerak secara terus menerus dalam berolahraga banyak peserta didik yang melakukan dengan jangka waktu 20-30 menit dan rata-rata lamanya peserta didik berlatih/melakukan aktivitas fisik dengan jangka waktu 30-60 menit.

1. Dari analisis hasil TKJI yang klasifikasi “kurang sekali” ternyata banyak yang mengikuti kegiatan olahraga hanya dengan waktu 1 jam pelajaran/60 menit dan total lama berlatih/aktivitas fisik peserta didik hanya dengan waktu maksimum 10 menit. Sedangkan dalam teori kebugaran bahwa untuk mencapai kebugaran jasmani minimal dengan waktu 3 jam/120 menit, hal ini dapat kita simpulkan bahwa peserta didik memang tidak mencapai durasi olahraga kebugaran jasmani.
2. Dari analisis hasil TKJI yang klasifikasi “Kurang” ternyata beberapa yang mengikuti kegiatan olahraga hanya dengan waktu 1 jam pelajaran/60 menit dan 2 jam pelajaran/60 menit. Dalam hal ini dapat kita simpulkan bahwa peserta didik belum mencapai durasi olahraga kebugaran jasmani yang telah ditentukan untuk mencapai kebugaran jasmani dengan waktu 3 jam pelajaran/120 menit.
3. Dari analisis hasil TKJI yang klasifikasi “ Sedang” ternyata peserta didik mengikuti pelajaran PJOK dengan waktu 3 jam/120 menit dan total lama berlatih/aktivitas waktu dengan waktu 30-60 menit, dalam pernyataan tersebut bahwa peserta didik sudah mencukupi durasi olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani.
4. Dalam analisis hasil TKJI yang klasifikasi “Baik” ternyata peserta didik ada yang bergerak dengan cara terus menerus dalam PJOK/aktivitas fisik dengan total waktu lebih 30 menit dan yang melakukan latihan/aktivitas fisik dengan lama waktu lebih dari 60 menit, dalam pernyataan tersebut bahwa peserta didik bagus durasi olahraganya untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani.
5. Dalam analisis hasil TKJI yang klasifikasi “Baik Sekali” tidak ada peserta didik yang mencapai frekuensi aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani.

Dari analisis diatas tingkat kebugaran jasmani Peserta didik SMP Negeri 5 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 dalam Klasifikasi “KURANG”. Ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik seperti beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik berupa kurangnya durasi olahraga yang dilakukan peserta didik pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, asupan gizi sehari-hari, kurangnya minat terhadap aktivitas fisik, faktor lingkungan di sekolah maupun diluar sekolah, yang sangat mempengaruhi pada saat ini yaitu dikarnakan adanya pandemi covid-19, adapun yang membuat peserta didik malas melakukan aktivitas fisik saat berada diluar sekolah. Adapun anak-anak yang mempunyai tingkatan kebugaran jasmani “Baik” yaitu rajin dalam melaksanakan ekstrakurikuler di sekolah, club olahraga, dan gemar melakukan kegiatan lainnya diluar sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Angket/Kuisisioner yang di lakukan di SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin dengan peserta didik usia 13-15 Tahun pada tahun ajaran 2021/2022 dapat di simpulkan bahwa penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) peserta didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin masuk dalam kategori “KURANG”

SARAN

Dilihat dari hasil analisis beserta kesimpulannya, peneliti membuat beberapa saran yakni:

1. Untuk Peserta Didik yang masuk dalam kategori baik dan sedang bisa untuk sedikit menambah durasi olahraganya diluar kegiatan di sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan olahraga yang lainnya Hal ini di lakukan agar bisa lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Untuk Peserta Didik yang masuk dalam kategori kurang dan kurang baik bisa untuk menambah durasi olahraga dari yang biasa dilakukan. Hal ini agar yang tadinya kebugaran nya kurang bisa menjadi lebih baik.

3. Untuk Guru agar kebugaran jasmani peserta didiknya baik, bisa untuk lebih memperhatikan peserta didiknya pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, karena biasanya peserta didik dalam kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung banyak yang tidak bergerak hanya ngobrol dan duduk santai melihat teman yang lainnya berolahraga. Selain itu agar kebugaran jasmani siswanya baik maka hendaknya guru lebih banyak mengisi materi dengan bermain agar peserta didik ketika melakukan gerak tidak merasa bosan.
4. Untuk Sekolah agar kebugaran jasmani peserta didiknya baik, bisa untuk mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan memberikan nilai tambah bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Adanya pandemi kemarin maka banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di tiadakan, karena faktor itu maka pada saat dilakukannya tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) banyak peserta didik yang nilai kebugaran jasmaninya kurang. Semoga dengan normalnya pembelajaran di tahun ini ekstrakurikuler yang sebelumnya ditiadakan menjadi di adakan dan terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, Sabaruddin Yunis, and Johan Syahputra Zaluku. 2019. "Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta' Dib Asyakirin Medan." 9.
- Budiaji, Weksi. 2013. "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale)." *Ilmu Pertanian Dan Perikanan* 2(2):127-33.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesiad*. Pusat Perk. Jakarta.
- Hadafi Fitri. Abdul Hafidz dan Ardyansyah. 2014. "The Effectiveness of Fitt Principle in Exercise Rehabilitation Focusing on Common Sports Injuries Among Malaysian Athletes." 1-1.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Huda, Muhammad Miftakul, and Hari Wisnu. 2015. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII Dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII Dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 3(3):696-701.
- Irianto, Tri, and Maha Esa. 2013. "Olahraga Pendidikan." 4-6.
- Kemendiknas. 2010. *PEDOMAN TEKNIK PEMETAAN KEBUGARAN JASMANI PELAJAR TAHUN 2010*. Jakarta: WINTAKA.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anaka Umur 13 - 15 Tahun*. Jakarta: Kemendiknas.
- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja grafindo Persada.